

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Octubre de 2017 / Año XXIII / No. 276 / Distribución Gratuita

¿Alimentarse o nutrirse?



Según el Instituto Mexicano del Seguro Social, la nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos e implica los procesos que suceden en el cuerpo después de comer, es decir, la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo; en tanto que la alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual guarda mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar de residencia.

Atentamente / Comité Editorial

Alimentarse o nutrirse

Muy probablemente al leer el título del artículo se podría pensar que no existe una diferencia entre alimentarse o nutrirse. Para ello primeramente revisaremos algunas definiciones.

De acuerdo al “Codex Alimentarius” un Alimento es: Toda sustancia elaborada, semielaborada o natural que se destina al consumo humano.

Alimentar: Dar alimento

En las definiciones anteriores se descubre que un ser vivo necesita de alimento para poder estar vivo, de lo contrario moriría. Por consiguiente comerá para dicha finalidad, subsistir.

Nutrir: Proporcionar a un organismo las sustancias que necesita para su conservación y crecimiento.



Parecerá muy similar, sin embargo menciona algo muy importante, “conservación” y para ello se deben suministrar aquellos alimentos que aporten en adecuada cantidad nutrimentos, de lo contrario, estos pueden no ayudar a la conservación y podrán ser medios para la carencia de salud.

Si bien es cierto, el término nutrición implica un proceso del organismo muy completo y complejo en el cual el cuerpo realiza algunas funciones en relación a los alimentos ingeridos, como es la digestión, la absorción, aprovechamiento y eliminación de sustancias que no son necesarias.

Vivimos una época donde la disponibilidad de alimentos es muy alta, podemos encontrar en cada esquina alimentos listos para comer, de diferentes sabores, colores, tamaños, etc. Los cuales en su mayor parte solo nos sirven para subsistir y gozar de un placer momentáneo y esto es de gran preocupación, debido a que nos hemos enfocado en solo alimentarnos, sin analizar que si no lo hacemos de forma adecuada muy probablemente algún enfermemos. Ya que no solo necesitamos cubrir la energía, debemos incluir proteínas, grasas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas, minerales, de buena calidad y en adecuada cantidad.

En este punto cabría preguntarse, ¿existe interés por nutrirnos? ¿se visualiza un beneficio a futuro en la selección de alimentos? Tal pareciera que la sociedad moderna, o al menos una parte de ella se está involucrando en la búsqueda de mejores alimentos, saludables, benéficos, sin embargo el ambiente nos indica que preferimos el gusto y la sensación placentera de alimentos “ricos” y apetecibles.

Es muy conocido que para lograr buenos resultados es importante recibir ayuda profesional de los licenciados en nutrición, pero es más importante aún querer recibir el apoyo y estar convencidos que el organismo necesita ser suministrado de sustancias adecuadas, en cantidades óptimas, mismas que el licenciado en nutrición determinará en conjunto con el interesado.

Así mismo se considera prudente considerar cuáles son las razones para la toma de decisión al momento de comprar y/o consumir alimentos, entre ellas podemos mencionar algunas: la practicidad, la moda, la seguridad, la higiene, el sabor, si es llenador, si nos dejamos influenciar por la publicidad, por el costo, o por si es nutritivo y sano. A final de cuentas puede existir un balance apropiado entre todas las anteriores, llevar a cabo una buena alimentación que satisfaga los sentidos, que sea apropiada y que lleve al organismo lo necesario nutrimentalmente hablando.

Algunas recomendaciones que podemos obtener para realizar un adecuado proceso nutricio son las siguientes

- Como ya se mencionó, solicitar ayuda en una asesoría en nutrición.

- Basarnos en guías alimentarias, como puede ser el plato del bien comer, (http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf) una de las ideas principales en incluir alimentos de diferentes grupos con la intención de obtener de la variedad todo lo necesario.



- Evitar excesos siempre es buena recomendación, así mismo tener la meta clara de comer hasta el punto donde el cuerpo se sienta satisfecho.
- El consumo de agua natural ayuda en muchos procesos y es indispensable para llevar a cabo una buena nutrición.
- No se puede dejar de lado la actividad física, a pesar de ser una acción que no incluye consumir alimento, sí intervienen procesos dentro del cuerpo que van relacionados a mejorar la composición física, la digestión y el correcto balance.

Hipocrates mencionó una frase que cabe perfectamente en este análisis, “Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina”. La alimentación y la nutrición van de la mano, pero una mala alimentación sin duda llevará a una deficiente nutrición y la posibilidad de perder la salud.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera, Lizette Calleros Vallejo, Erick Yael Rodríguez Bocanegra
Diseño gráfico: Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, **Tel. 3134-5300**. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales: Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Alimentos chatarra

Los alimentos “chatarra” son conocidos en el ámbito nutrimental como “productos para consumo humano que aportan muchas calorías y poca cantidad de nutrientes” además contienen grandes cantidades de sodio, azúcar, grasas de mala calidad, cereales refinados, colorantes, conservadores, aditivos y múltiples compuestos para tratar de mejorar su aspecto, sabor y condiciones de almacenamiento.

La Organización Panamericana de la Salud advierte que los alimentos súper procesados van en aumento en Latinoamérica, especialmente en México.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que para llevar una alimentación sana se debe reducir el consumo de grasas saturadas, consumo excesivo de calorías, grasas industriales tipo trans, limitar el consumo de azúcar libre a menos del 5% de las calorías totales, limitar el consumo de sal a menos de 5 g diarios lo que equivale a 2000 mg de sodio, esto con la intención de prevenir el sobrepeso y la obesidad especialmente en la población infantil. Una dieta saludable nos protege de la malnutrición reduciendo las enfermedades no transmisibles como la diabetes, obesidad, accidentes cerebro-vasculares, cardíacas y cáncer.

A continuación, una lista de alimentos tipo “chatarra” que deben ser moderados en su consumo:

1.- Frituras empaquetadas y a granel.

Por su naturaleza están elaborados con carbohidratos refinados ya que no contienen fibra, son alimentos altamente procesados que contienen colorantes, aditivos y una buena cantidad de sodio. Algunas presentaciones llegan a tener 1000 mg de sodio o más.



2.- Sopas instantáneas. De todo tipo, ya sean de vaso o de bolsa. Para fin de lograr un buen sabor necesitan de grandes cantidades de sodio y conservadores. Una sopa de vaso llega a tener más de la mitad del sodio que necesita una persona por día.

3.- Refrescos. Son considerados de los principales promotores del sobre peso y la obesidad en México, debido a que contienen calorías vacías provenientes de azúcares de mala calidad.

A pesar de que se ha tratado de regular su consumo, las personas siguen abusando de estos productos inclusive en sustituto del agua natural.

4.- Donas. Elaboradas a base de harinas sin fibra, azúcar en exceso, grasas de mala calidad y aceite requemado. Son la combinación perfecta para aumentar de peso y el riesgo cardíaco.

5.- Galletas rellenas tipo sándwich. Reconocidas por su buena publicidad, logran dar una falsa sensación de seguridad para su consumo, especialmente de público infantil y adolescente.

Cabe señalar que una galleta puede llegar a contener las mismas calorías que una manzana pequeña pero obviamente con una diferencia enorme en la calidad de las mismas.

6.- Manteca vegetal y margarina. Este tipo de grasas vegetales en un principio eran un aceite saludable, pero gracias a procesos industriales pierden sus bondades y se cuenta entre las grasas nocivas para consumo humano tipo trans.

Son comúnmente utilizadas para cocinar y para preparar ciertos alimentos como las tortillas de harina, tamales y algunos panes dulces. Prácticamente cualquier producto que se prepare con mantequilla puede ser modificado y usar margarina.

7.- Golosinas. Actualmente la variedad que existe de estos productos en el mercado es muy amplia y están muy lejos de las que se consumían hace apenas 20 o 30 años. Aportan calorías vacías provenientes del azúcar, además contienen colorantes y aditivos.

8.- Jarabes endulzantes. La miel a pesar de tener impacto en los niveles de glucosa en sangre, tiene propiedades terapéuticas las cuales valen la pena contemplar. Lamentablemente no podemos decir lo mismo de las imitaciones que se manejan en el mercado como la miel “tipo Maple” o miel para hot cakes, que debido a la falta de calidad de sus ingredientes representan un impacto negativo para la salud.

9.- Embutidos. Recientemente los embutidos fueron fuertemente relacionados con la producción de cáncer en humanos, aunque esta afirmación se puso en entredicho, lo que sí se sabe de los embutidos es que la calidad de su carne es dudosa, contienen un alto porcentaje de sodio, conservadores, colorantes y almidones.

10.- Cubos y salsas sazonadoras. A pesar que han intentado mejorar la imagen de estos productos, la información que presentan es muy parcial y poco objetiva. En general este tipo de productos contienen altas cantidades de sodio, colorantes, saborizantes y grasas de mala calidad.



Las recomendaciones que se hacen por parte de organizaciones de salud a nivel mundial o regional están encaminadas a revertir los daños que ya se están haciendo notar en la población. Lo ideal sería que se previnieran las enfermedades para que el nivel de vida sea mucho mejor. Sabemos que cualquier exceso es malo, por lo tanto, si comemos cualquier alimento con moderación lo más seguro es que no dañe nuestra salud pero es mejor enfocarnos a los hábitos saludables.

Los macro y micronutrientes

Los nutrientes son sustancias que aportamos a nuestro organismo a través de los alimentos y gracias a ellos se llevan a cabo las funciones del cuerpo que nos mantienen vivos.



Una dieta sana y variada aportará los nutrientes en las cantidades suficientes para darnos energía, mantener un peso saludable, mejorar nuestra salud, fortalecer las defensas, retrasar el envejecimiento y mejorar el estado de ánimo.

Los nutrientes se clasifican en micronutrientes, que son los que tu cuerpo necesita en pequeñas cantidades y macronutrientes, que el organismo los requiere en cantidades mayores. A continuación hablaremos de cada uno de ellos.

Macronutrientes

Hidratos de carbono o azúcares: Son fuente de energía que junto con las grasas liberan energía con la que nuestro cuerpo mantiene sus funciones vitales. Tenemos hidratos de carbono simples o de absorción rápida que llegan fácilmente a la sangre y su consumo debe ser racional.

Ejemplos de estos azúcares son la mermelada, miel y dulces en general, mientras que los hidratos de carbono complejos o de absorción lenta son el pan, pastas, avena y cereales.

Grasas o lípidos: Son fuente de energía muy concentrada y almacenable, es decir, el organismo las reserva para épocas de escasez. Si no se utilizan se convierten en kilos de más,

desencadenando con esto obesidad y enfermedades como diabetes, hipertensión, colesterol y triglicéridos altos. Las grasas también las dividimos por tipos como:

- **Saturadas:** Fundamentalmente de origen animal (tocino, mantequilla, manteca de cerdo, etc.).
- **Monoinsaturadas:** De origen vegetal, como aceite de oliva, coco, aguacate, maíz, girasol o cacahuete.
- **Poliinsaturadas:** De origen vegetal, como aceite de soya, nueces, semillas de calabaza, linaza, atún, sardina y arenque.

Proteínas: Éstas determinan la forma y estructura de las células, además están implicadas en casi todos los procesos vitales. Fabrican y regeneran músculo y tejidos. Una vez ingeridas en nuestra dieta el organismo las transforma en aminoácidos como histidina, isoleucina, lisina, triptófano, etc.

Se dice que las proteínas de mejor calidad son las de origen animal, como huevo, carnes, pescado y lácteos, mientras que las vegetales como legumbres, cereales y frutos secos son de menor calidad, ya que carecen de alguno de los aminoácidos.

Micronutrientes

Aunque se necesitan pequeñas cantidades de estos no dejan de ser importantes, ya que sin ellos el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos obtenidos por la alimentación.

Las vitaminas las obtenemos a partir de los alimentos, ya que el cuerpo no puede sintetizarlas a excepción de la vitamina D, la cual se puede formar en la piel gracias a la exposición solar.

Las vitaminas son sustancias químicas necesarias para el crecimiento, la vitalidad y el bienestar general de nuestro cuerpo, pero hay que tener cuidado ya que altas concentraciones de ciertas vitaminas pueden ser tóxicas.

Las vitaminas se clasifican en:

- **Hidrosolubles:** Éstas si no son utilizadas son excretadas a través de la orina, por esta razón es muy importante un aporte continuo de este tipo de nutrientes y de ahí la necesidad de una dieta rica en frutas y verduras. En este grupo se encuentran las vitaminas del complejo B y vitamina C (productos lácteos, legumbres, hortalizas, brócoli, fresas, jitomates, cítricos y cereales).
- **Liposolubles:** Son solubles en grasas, por eso los encontramos en alimentos grasos como aceites (vitaminas A, D, E y K), hígado, girasol, maíz y oliva, así como almendras, nueces, avellanas, huevos y lácteos.

Minerales: Son elementos que el cuerpo requiere en cantidades muy pequeñas. Su función es reguladora. Algunos como el calcio, fósforo, sodio, cloro, magnesio, hierro y azufre son minerales esenciales y se necesitan en mayor proporción que otras sales.

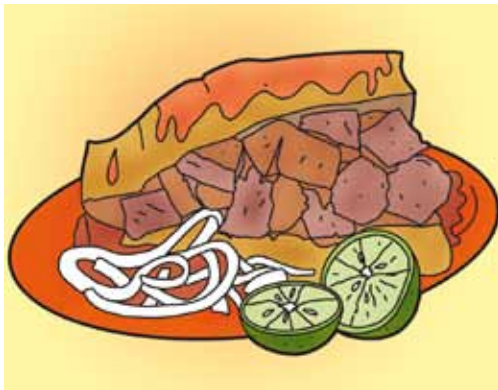
Los alimentos traen también esenciales pero se requieren en menor cantidad, como zinc, cobre, yodo, cromo, selenio, cobalto, molibdeno, manganeso y flúor. Entre los alimentos ricos en minerales encontramos a las lentejas, carnes rojas, frijoles, lácteos, cereales, hígado, hortalizas, frutas cítricas, aves, etc.



Una buena alimentación significa que nuestro cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente. Para ello debemos aprender a planear las comidas y colaciones inteligentemente de modo que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías, ya que los malos hábitos alimenticios han contribuido al aumento de obesidad, así que no olvide sus decisiones sobre lo que come afectarán su salud y cómo se sentirá en el futuro.

Gastronomía de Jalisco

Jalisco, como los demás estados de la república, tiene sus propias formas de cocinar los alimentos y a través del tiempo, desde épocas prehispánicas y pasando por el Virreinato, ha conformado su gastronomía. A continuación, realizaremos un repaso de algunos de los platillos más típicos de la “Tierra del tequila”, descritos en el libro “Sabor que somos” de la Secretaría de Cultura del Estado de Jalisco.



Tortas ahogadas

Las tortas ahogadas son cien por ciento tapatías y si hubiera alguna duda, ésta se despeja de inmediato porque para su elaboración hace falta un ingrediente que solo se consigue en Guadalajara: El birote salado. La principal característica de este platillo es que el pan relleno de carne se sumerge en salsa o chile hasta que se “ahoga” en el líquido. Del relleno no hay mucho que decir, las originales están elaboradas con carnitas de cerdo, aunque en los últimos tiempos también se pueden encontrar de pollo, panela o camarón.

El último elemento de esta trilogía lo constituye la salsa de jitomate que baña la torta y que dependiendo del valor de cada comensal es que se agrega el picante, preparado por excelencia con chile de árbol de Yahualica.

Pozole

El pozole es siempre una fiesta. Se prepara en los hogares jaliscienses cuando hay algo que celebrar y cuando no, la propia preparación de

este emblema de Jalisco se convierte en el motivo del festejo. Este platillo reúne algunos de los elementos culinarios que más se estiman por estos rumbos: Maíz, carne de puerco y chilacates. Se sirve con lechuga o col en tiras, cebolla picada, rábanos y salsa picante elaborada con chile de árbol y vinagre. La tradición manda que se acompañe con tostadas.

Birria

No existen dos birrias iguales, pero su esencia es la misma: La carne, ya sea de chivo, borrego, res, ternera, cerdo, carpa, bagre o conejo, se cuece al vapor y luego puede tatemarse en hornos y fogones, finalmente se baña abundantemente con una salsa especialmente condimentada. Es este contraste entre la sencillez con la que se prepara la carne y lo sobrecargado de sus salsas, lo que le confiere a la birria ese carácter que la convierte en una señal de identidad de la comida jalisciense.

Cuachala

Con la cuachala se declara la fiesta principalmente en los pueblos sureños de Jalisco. Tiene un carácter prehispánico a través de su consistencia de atole de maíz con diferentes chiles, jitomates y tomates, fundamentalmente, pero tiene en el corazón el gusto por la carne de los españoles, ya sea gallina, pollo, cerdo o todos juntos.

Carne en su jugo

La elaboración de este platillo es relativamente sencilla y sus variantes muchas. La base consiste en freír tocino en una olla grande a la que después se añade la carne de res e ingredientes como tomate verde molido, chiles jalapeños o jitomates molidos, en poca agua, porque de lo que se trata es de cocer la carne a fuego lento para que “suelte” su jugo. El limón es indispensable y recomendables son la cebolla y el cilantro finamente picados, tampoco pueden faltar las salsas picantes en las más variadas presentaciones. Cabe destacar que la carne en su jugo jamás se acompaña con pan, siempre con tortillas, de preferencia recién hechas.

Jericalla

Muchos tapatíos afirman con exaltada pasión que la jericalla es un postre oriundo de Guadalajara, así parece demostrarlo la popularidad con que se vende y consume en la ciudad y la poca existencia de este postre en otros lugares del país.

La jericalla se distingue por ser un postre más consistente que la natilla, pero mucho más flojo que el flan. Se prepara en moldes refractarios individuales y a diferencia de sus cercanos parientes, está cubierta por una especie de película que es más densa que la preparación que guarda.

Tamales

Jalisco también tiene vocación tamalera. No podía ser de otra manera, si es también cuna de los abuelos del maíz desde tiempos prehispánicos. La variedad de tamales que se preparan es tan amplia que rebasa la treintena de presentaciones para todos los gustos. La técnica culinaria es similar: Se utiliza masa de maíz con manteca de cerdo, a la que se le añade en el centro un ingrediente, se envuelve en la hoja de maíz y se cuece al vapor.

Tejuino

El tejuino se vende al por mayor en carritos que cargan barricas o enormes ollas. Se prepara a base de maíz fermentado. Una vez listo se añade nieve, jugo de limón y sal. Apto para refrescar el cuerpo, sobre todo en las temporadas de calor, cuando el tejuino empieza a consumirse más. Similar a un atole amarillento un poco espeso, niños y adultos buscan el tejuino. Para servirlo, lo más común es que los vendedores viertan la bebida, le añadan los ingredientes extra y lo pasen una y otra vez del vaso al cucharón con el que lo sacaron. Así lo revuelven enseguida para colocarle en un costado del vaso la nieve de limón.



Comer es algo más que introducir un alimento en la boca, es identidad cultural, un rito ancestral, un vínculo con la naturaleza, un recordatorio de nuestro pasado hecho platillo, un espacio para la convivencia, un deleite en el presente, una dieta que buscamos conscientemente, un asunto que trasciende lo personal y envuelve a los pueblos.

Proceso de la nutrición

Alimentación

La alimentación es al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita.



La mayoría de los nutrientes que contienen los alimentos deben ser más pequeños al disgregarse antes de tener absorción en el intestino. El aparato digestivo es responsable de reducir estas grandes moléculas para obtener unidades de menor tamaño que se absorben con más facilidad y de convertir las moléculas insolubles en formas solubles.

El funcionamiento correcto de los mecanismos de absorción y transporte es crucial para la liberación de los productos de la digestión en las células individuales. Las alteraciones del funcionamiento de cualquiera de estos sistemas pueden producir malnutrición, aun cuando la dieta sea adecuada. El primer paso de la alimentación es la ingestión de los alimentos que suministren los nutrientes indispensables para el metabolismo.

Ingestión de los alimentos

El tubo digestivo inicia en la boca y termina en el ano. Incluye estructuras como la cavidad oral, el esófago, el estómago, el intestino delgado e intestino grueso. Tiene estructuras accesorias como el hígado, la vesícula biliar y el páncreas. En la boca, la masticación reduce de tamaño las

partículas de alimento y son mezcladas con las secreciones salivales que las preparan para la deglución. Una pequeña cantidad de almidón es degradada por la amilasa salival, aunque su contribución a la digestión global de los carbohidratos es pequeña. El esófago transporta alimentos y líquidos desde la cavidad oral hasta la faringe, de ahí al estómago donde continúa el proceso de digestión.

Digestión

En el estómago, el alimento se mezcla con el ácido clorhídrico y las enzimas encargadas de la degradación de proteínas. Además, una pequeña proporción corresponde a la digestión de lípidos, algunas proteínas cambian de estructura o son digeridas parcialmente para dar lugar a péptidos grandes. Cuando el alimento alcanza la consistencia y concentración adecuadas, el estómago permite que su contenido pase hacia el intestino delgado.

Absorción

En los primeros cien centímetros del intestino delgado (aproximadamente siete metros), es producido un frenesí de actividad que da lugar a la digestión y absorción de la mayor parte del alimento ingerido. La presencia de alimento en el intestino delgado estimula la liberación de hormonas, así como la síntesis de potentes enzimas desde el páncreas y de bilis desde la vesícula biliar.

Como consecuencia los almidones son reducidos a carbohidratos de menor peso y las proteínas hasta péptidos. Las grasas de la dieta son reducidas desde glóbulos de grasa visibles hasta gotitas microscópicas de triglicéridos, después hasta ácidos grasos libres y monoglicéridos. En el intestino delgado las enzimas reducen aún más los carbohidratos restantes a monosacáridos y los péptidos a aminoácidos únicos. La producción de líquido es de nueve a diez litros, provenientes de las glándulas salivales, estómago, intestino delgado y vesícula biliar, tres a cuatro veces más de lo que se consume normalmente por la vía oral.

El movimiento del material ingerido y secretado en el tubo digestivo está regulado principalmente por hormonas, nervios y músculos entéricos. A lo largo de la longitud restante del intestino delgado existe la absorción de carbohidratos, lípidos y proteínas, así como minerales, vitaminas, oligoelementos y líquido antes de llegar al intestino grueso.

Excreción

En el intestino grueso tiene absorción la mayor parte de los litros restantes de líquido secretados desde el intestino delgado; el colon absorbe electrolitos y solo una pequeña cantidad de los nutrientes. La mayoría de los nutrientes que tienen su absorción en el tubo digestivo son dirigidos hacia el hígado a través de la vena porta, donde son almacenados y transformados en otras sustancias o pueden ser liberados a la circulación. Los productos terminales de la mayor parte de las grasas de la dieta son transportados en

último término hacia el torrente sanguíneo a través de la circulación linfática.

La flora colónica tiene una función esencial en la fermentación de parte de la fibra restante, el almidón resistente, los azúcares y los aminoácidos. La fermentación de los carbohidratos restantes da lugar a la síntesis de ácidos grasos de cadena corta (AGCC) y gas. Los AGCC ayudan a mantener la función desde algunos de los sustratos residuales y facilitan la absorción del resto de la sal y el agua.



Los sustratos restantes, específicamente fibras elementales, también actúan como material "prebiótico" sintetizando AGCC, reduciendo el pH colónico y aumentando la masa de bacterias "útiles". El intestino grueso también proporciona un almacenamiento temporal para los productos de desecho; y el colon distal, el recto y el ano controlan la defecación.



L.N. Paúl Beas Sandoval.
Asociación de Licenciados en Nutrición de
Jalisco UNEDL.
Cel. 33 1519 6312.
LNpaulbeas@hotmail.com

Mtro. José Edgar Omar Sedano Calvillo.
Director del Área de Ciencias de la Salud IVEDL
Dirección.cienciasdelasalud@unedl.edu.mx

Lectura de etiquetas nutrimentales

Revisar las etiquetas nutrimentales permite tomar decisiones informadas sobre lo que comemos. Es nuestra responsabilidad conocer lo que estamos comprando y consumiendo, así como los efectos que tendrá en nuestra salud y el medio ambiente. En general, el análisis se puede dividir en dos partes: La tabla nutrimental y los ingredientes.

Tabla nutrimental

Información nutrimental	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Colesterol 10mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16mg	
Vitamina A 0%	* Vitamina C 0%
Calcio 8%	* Hierro 0%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

Referencia: Fda.gov (2017). Cómo usar la etiqueta de información nutrimental. Disponible en: www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm268173.htm

- Tamaño de la porción.** Muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. El tamaño de las porciones se presenta en medidas caseras como "tazas" o "piezas". Toda la información nutrimental en la etiqueta se basa en una porción del alimento. Un paquete puede contener más de una porción, por lo que será necesario ajustar.
- Calorías.** Menciona las calorías (kcal) contenidas en una porción del alimento. Las "calorías de grasa" indican cuántas calorías de grasa hay en una porción. Cuando la etiqueta dice "sin calorías" significa que contiene <20 kcal por porción y "bajo en calorías" contiene ≤40 kcal por porción.

La leyenda "reducido en calorías" significa una reducción de 25% de calorías de la versión original.

- % del valor diario.** Esta cifra reporta qué proporción de las necesidades diarias de un nutrimento se cubren con una porción de alimento. Sirve para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes importantes y evitar aquellos que contienen elevadas cantidades de nutrientes que se recomienda restringir. Los valores diarios se basan en una dieta general para adulto de 2,000 kcal, sin embargo es posible que tus requerimientos sean diferentes.
- Grasas totales.** Un alimento bajo en grasa es aquel que tiene como máximo tres gramos por porción. La calidad de la grasa también es importante. Las saturadas, trans y colesterol están asociados a enfermedades cardiovasculares por aumentar el colesterol "malo". Se considera un producto bajo en colesterol cuando tiene 20 mg o menos por porción.
- Sodio.** Es necesario para regular la presión arterial y el volumen sanguíneo. También es crucial para el funcionamiento de músculos y nervios. Sin embargo, el consumo elevado se asocia a edema, hipertensión y nefropatía, por lo que debemos cuidar el consumo de éste. La recomendación diaria de sodio en un adulto sano es de 2,300 mg. Se clasifica a un producto bajo en sodio cuando contiene menos de 140 mg por porción.

- Total de hidratos de carbono.** Está presente en la mayoría de los productos industrializados, incluyendo cereales, panes, papitas, leche, yogur, entre otros. Las personas que viven con diabetes mellitus deben cuidar la cantidad de hidratos de carbono totales por porción y no solo la cantidad de azúcar que contiene el producto.

En general, se recomienda evitar el consumo de azúcar, en mujeres no exceder 25 g al día y en hombres no más de 37.5 g. Para los niños la recomendación es menor a 25 gramos. Asimismo, un producto es una buena fuente de fibra cuando contiene entre 2.5-4.9 g de fibra por porción.

- Proteínas y vitaminas.** Es necesario individualizar el requerimiento de cada sujeto, ya que varía dependiendo de la etapa de vida.

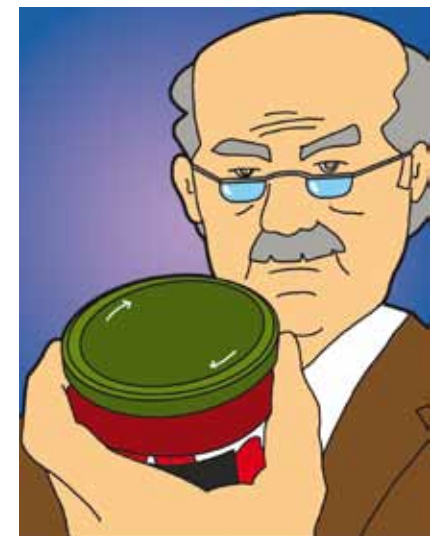
Ingredientes

Los ingredientes se enlistan en orden descendente según la cantidad contenida en el producto, es decir, el que está contenido en mayor cantidad es el que aparece primero. Algunas sustancias añadidas a los productos podrían ser nocivas para la salud, por ejemplo:

- Jarabe de maíz alto en fructosa. El exceso está asociado con desarrollo de obesidad y enfermedades metabólicas.

- Grasas vegetales hidrogenadas. También conocidas como grasas trans, al consumirlas en exceso afectan el sistema circulatorio.

- Aditivos. Los colorantes (tartrazina o amarillo 5, caramelo o rojo no. 40) utilizados comúnmente en los refrescos, golosinas y galletas, pueden ocasionar ante un consumo excesivo o en personas predispuestas, alergias o síndrome de hiperactividad.



Por último, procura consumir alimentos que utilicen el menor material no degradable en su embalaje y aquellos que sean locales, ya que así estarás apoyando a la economía local, disminuyendo costos y dejando un menor daño al ambiente. Para más información consultar la página www.fda.gov



M.N.H. Lalis Elisa Osuna Sanchez.
Nutricia ITESO.
Clínica de Nutrición.
nutricia@iteso.mx
Tel. 3669 3434, Ext. 2914.

Función del azúcar en el cuerpo

Para vivir el organismo de una persona requiere de energía, así como un foco necesita de la electricidad o la estufa del gas, el cuerpo necesita “azúcar”.

El azúcar que encontramos en la sangre recibe el nombre de glucosa y se obtiene a través de los alimentos que se consumen, como por ejemplo las frutas, el pan, las leguminosas, los cereales, etc. De esta forma, la glucosa es la principal fuente energía de las células.

Las personas se alimentan para obtener la energía que necesita el cuerpo y cumplir con las funciones del organismo.



Alimentación y/o nutrición en la diabetes

Alimentación implica ser selectivo, hacer conciencia acerca de lo que ingerimos, es “aprender a elegir”.

Nutrición es un proceso fisiológico: El organismo aprovecha lo que comemos, es “el efecto de la elección”.

La alimentación para una persona con diabetes debe cumplir con los siguientes objetivos:

1. Alcanzar y mantener:

- Los niveles de glucosa dentro de los límites normales o lo más cercano posible, con seguridad, es decir previniendo eventos de “baja de azúcar” (hipoglucemia).

- Un nivel de lípidos o grasas que reduzca el riesgo de enfermedad cardiovascular.

- Niveles de presión arterial dentro de los límites normales.

- Un peso adecuado para prevenir el desarrollo de obesidad o tratar la ya existente.

2. Prevenir o al menos entretener la aparición de las complicaciones crónicas por el mal control de la diabetes mediante la modificación de la ingesta de nutrientes y del estilo de vida.

3. Alcanzar las necesidades nutricionales individuales, teniendo en cuenta las preferencias personales y culturales del paciente, para que las recomendaciones se mantengan a largo plazo.

4. Mejorar la salud general, mediante la promoción de la elección de alimentos saludables y de niveles adecuados de actividad física.

Por otra parte, pero de igual manera importante, los alimentos que consumimos aportan micro y macronutrientes, los cuales cumplen con diferentes funciones.

Los **micronutrientes** comprenden las vitaminas, minerales, fibra y agua. Los encontramos en las espinacas, nopales, lechuga, jitomate, brócoli, acelgas, coliflor, pepino, etc. Su función en el organismo es la formación de células, huesos, dientes, mantener un equilibrio electrolítico y favorecer el tránsito intestinal.

Los macronutrientes son las proteínas, carbohidratos y grasas.

- **Proteínas:** Forman las estructuras de las células y aportan energía. Se encuentran en la carne, quesos frescos, huevo, pollo, pescado, etc.

- **Carbohidratos:** Proporcionan energía para ser utilizada de manera inmediata. Se encuentran en el arroz, frijoles, pasta, pan, fruta, leche, tortilla, etc. Estos alimentos requieren insulina para ser aprovechados como energía.

- **Grasas, vegetal y animal:** Comprende los alimentos y/o elementos que normalmente se utilizan para la preparación de las comidas o como condimentos para preparar las mismas. Su función es proteger a los mamíferos contra el frío, sujetan y protegen órganos como el corazón y los riñones.

Tipos de grasa

Grasas saturadas: Las encontramos en el tocino, la manteca, la crema de cacao o cacahuete, etc. Es una grasa sólida a temperatura ambiente. El consumo de estas grasas eleva el colesterol LDL.

Grasas insaturadas: Son líquidas a temperatura ambiente. Ejemplos de grasas insaturadas son los aceites comestibles.

Grasas monoinsaturadas: Reducen los niveles de “colesterol malo” (LDL); aceite de oliva, aguacate y algunos frutos secos. Elevan los niveles de “colesterol bueno” (HDL).

Grasas poliinsaturadas: Disminuyen los niveles de triglicéridos. Se encuentran en la mayoría de los pescados azules (bonito, atún, salmón, etc.).

Grasas trans: Elevan los niveles de colesterol LDL y los triglicéridos. Se encuentran en muchos alimentos procesados y empaquetados, como los bizcochos, pasteles, pan dulce, donas, pan, galletas, alimentos congelados como meriendas congeladas, pizza, helado, yogur, helado, malteadas, pudín, botanas, comida rápida, grasas sólidas como la manteca y sustitutos de crema no lácteos, etc.

Así, los alimentos que aportan “azúcar”, glucosa, para ser utilizada por las células, son convertidos en partículas más pequeñas mediante el proceso de la digestión.

Es aquí donde inicia el camino para que “el azúcar” cumpla con su función: “Aportar la energía al organismo”.



Lic. y E.D. Patricia Gómez Medel
Dr. Gilberto Mauricio Leguizamón

Instituto de Diabetología, S.C.
Herrera y Cairo No. 2304.
Colonia Ladrón de Guevara.
C.P. 44600. Guadalajara, Jalisco.

Frutos secos

Los frutos secos, comúnmente identificados como nueces, es decir, cacahuates, almendras, nueces de diferentes tipos, piñones, avellanas, pistachos, entre otros, son utilizados en la gastronomía por su sabor característico, ya sea en platillos principales y postres.

Los frutos secos son alimentos que se caracterizan por su escasa cantidad de humedad, esto ayuda a que se puedan conservar en un ambiente fresco y por periodos prolongados de tiempo, son muy útiles cuando se quiere llevar un alimento consigo para los horarios entre comidas o colaciones. Estos alimentos pertenecen a diferentes familias y géneros botánicos, pero por su contenido nutrimental y sus características, se agrupan en un solo grupo y los identificamos en el grupo de las oleaginosas.

Dentro de sus características nutricionales, encontramos un alto aporte energético por su contenido en grasa, proteína, así también como una excelente fuente de antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra dietética que nos ayuda a la buena digestión.

Además, podemos identificar en su composición, grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que confieren protección frente a enfermedades cardiovasculares, contribuyendo a la disminución de colesterol total y a una mejora de la función del sistema circulatorio, por lo que son considerados como alimentos

protectores del corazón. Dentro de las grasas, también se encuentra a los ácidos grasos omega-3, que ayudan a disminuir el riesgo de presentar un ataque al corazón o derrame cerebral y que además ayudan a normalizar los niveles de triglicéridos y colesterol.

Este tipo de aceite también lo podemos encontrar en pescados y aceites vegetales, lo reconocemos como una grasa altamente aceptada en una alimentación saludable. Las vitaminas del complejo B y vitamina E, también se encuentran como fuente principal en los frutos secos. Las vitaminas del complejo B tienen diferentes y abundantes funciones en el cuerpo humano, ayudan a metabolizar las proteínas, grasas e hidratos de carbono, intervienen en mantener en buen estado el sistema nervioso e inmunológico que nos previene de enfermedades.

La vitamina E por su parte, es una vitamina liposoluble, es decir, se encuentra en alimentos con mayor contenido de grasa, tiene la función de regular el balance hormonal, mantiene el buen aspecto de la piel y fortalece el cabello dando un buen aspecto y evitando su caída; además tiene una función como antioxidante, ayudando a reducir el daño oxidativo celular y así disminuir los signos y síntomas del envejecimiento.

Minerales como potasio, magnesio, fósforo, calcio, selenio, cobre y zinc también se encuentran en los frutos secos, estos minerales ayudan a integrar todo el sistema músculo esquelético y sistema nervioso en buen estado. Las almendras por su parte, aportan entre 200 a 270 miligramos de calcio por cada 100 gramos de producto, lo que ha llevado a ser un suplemento cuando no se quiere o puede consumir alguna bebida láctea. Los frutos secos también se han distinguido por generar reacciones alérgicas, que aunque con poca ocurrencia, se han observado casos en todo el mundo, principalmente en países occidentales y con mayor presencia en niños.

Es por ello que podemos encontrar en alimentos procesados una leyenda que menciona al producto con el riesgo de contener alguna cantidad del fruto seco o nuez, por ejemplo "este alimento puede contener trazas de almendras

o nueces", para prevenir el consumo a la población con alergia a las oleaginosas.

Los frutos secos son una fuente importante de nutrimentos y su consumo se asocia con la prevención de enfermedades cardiovasculares importantes, por lo cual es un alimento que se puede recomendar en la población adulta. Su recomendación va de una a dos raciones por día, lo que corresponde a diez almendras, seis mitades de nuez castilla o doce cacahuates.

Se debe recordar que el consumo excesivo es inadecuado, esto por su alto aporte calórico que tienen estos alimentos, por lo cual se debe seguir la recomendación de su nutriólogo que les dirá con mayor exactitud la cantidad correspondiente por peso, estatura y actividad física. También es muy importante informar que su consumo debe ser sin freír y sin agregar sal, con la finalidad de garantizar sus propiedades nutricionales.



MNH. Itza Carmina Salazar Quiñones.
Coordinadora de la Carrera en Nutrición.
Universidad de Guadalajara.
Centro Universitario de la Costa Sur.
Departamento de Ciencias de la Salud y
Ecología Humana.



RECETAS
Yakult

Pescado en salsa de chile cascabel (6 porciones)



Ingredientes

- 125 g Tomates verdes (cocidos).
- 100 g Queso fresco (desmoronado).
- 6 Filetes de pescado (lavados y escurridos).
- 5 Chiles cascabel (asados, desvenados y remojados).
- 4 Papas (cocidas y cortadas en cubos).
- 2 Tomates (rojos asados).
- 2 Dientes de ajo (asados).
- 1/2 Cebolla.
- 1/4 Taza de crema.
- 2 Cucharadas de aceite.
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

- Licue los chiles junto con los ajos, la cebolla, los tomates rojos y verdes.
- Fría esta salsa en el aceite caliente y sazone con sal y pimienta.
- Añada la crema, mezcle y cocine a fuego bajo durante cinco minutos.
- Salpimente los filetes y agréguelos a la salsa junto con las papas.
- Cocine por cerca de diez minutos más o hasta que el pescado esté totalmente cocido.
- Sirva con el queso espolvoreado encima.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Centro de Atención a Clientes **Yakult**

OCTUBRE

Alimentación saludable

Lunes 16 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo manejar el duelo

Martes 17 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Proyecto de vida

Miércoles 18 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 18 de octubre. De 1:00 a 2:30 p.m.

Gimnasia cerebral para adultos

Jueves 19 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Abriendo puertas para el éxito

Viernes 20 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Estilo de vida saludable

Martes 24 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Ejercicio físico para la salud

Miércoles 25 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Síndrome metabólico

Jueves 26 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Conoce y disfruta tu vejez

Jueves 26 de octubre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Taller de asertividad

Viernes 27 de octubre. De 10:00 a 12:00 a.m.

NOVIEMBRE

Enfermedades psicosomáticas y su tratamiento integral (I)

Miércoles 1 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Prevención de accidentes (I)

Jueves 2 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Actividad física y cerebral

Viernes 3 de noviembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Primeros auxilios (I)

Lunes 6 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Preguntas poderosas

Martes 7 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Enfermedades psicosomáticas y su tratamiento integral (II)

Miércoles 8 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

"Mapas y memorias" Exposición Arte textil contemporáneo

Viernes 10 de noviembre. De 11:00 a.m. a 1:00 p.m.

Primeros auxilios (II)

Lunes 13 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Prevención de accidentes (II)

Martes 14 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

CLASES PERMANENTES

Miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Viernes

Danzón. De 4:00 a 5:00 p.m.

Sábado

Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 / CUPO LIMITADO
Av. Chapultepec No. 451 / Esquina Montenegro / Colonia Obrera

Testimonio de salud

La **Sra. Verónica Medina Valencia** comenzó a consumir el producto **Yakult** desde hace aproximadamente quince años debido a que sufría de gastritis y se lo recomendaron, además dice que le ha servido para sentirse mejor de su estómago.

El producto se lo llevan directamente a su casa o cuando no es así lo adquiere en el supermercado. Su familia también lo consume, así como su hermana y sus sobrinos.

Lo recomienda ampliamente.



Cápsula informativa Yakult



La nutrición es el proceso por el cual un organismo obtiene y utiliza los nutrientes. De igual forma elimina aquello que no es necesario, por tal motivo es importante que los intestinos estén saludables y se realice bien dicho proceso.

Los probióticos han mostrado beneficios intestinales en las personas que los consumen. Primeramente equilibran la flora o microbiota intestinal, esto ayuda a disminuir las bacterias dañinas que pueden generar daños digestivos. Por otro lado contribuyen en la formación de sustancias que sirven de alimento a las células intestinales y en conjunto evitan que existan espacios por los cuales puedan ingresar al organismo sustancias o microorganismos no deseados.

Asimismo se forman algunos gases y ácidos benéficos, esto aumenta la presión intestinal, el organismo secreta agua, aumenta el volumen de las heces y por ello estimula el movimiento de los intestinos disminuyendo el estreñimiento.



Tema

¿Alimentarse o nutrirse?

Fecha

13 de octubre

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

¿Qué es Sofúl LT?

Sofúl LT, (consistencia suave y para beber) es un alimento lácteo fermentado y reducido en calorías que contiene *Lactobacillus casei* Shirota vivos que promueven nuestra salud.



¿Cuántas calorías tiene Sofúl LT?

Para beber

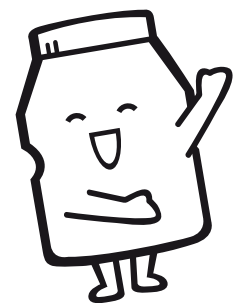
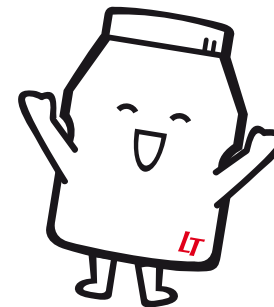
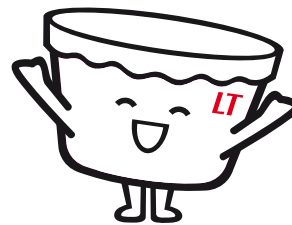
- ▶ Natural 94 Kcal
- ▶ Fresa 96 Kcal
- ▶ Mango 95 Kcal

Suave

- ▶ Natural 72 Kcal
- ▶ Fresa 64 Kcal
- ▶ Mango 60 Kcal
- ▶ Manzana 60 Kcal



Yakuamigo,
te invitamos a llenar
de color a tus amigos
de Yakult.





AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880



Los problemas relacionados con los ojos se pueden prevenir con revisiones oculares, el envejecimiento, la situación económica y el uso prolongado de aparatos electrónicos han incrementado los problemas visuales.

»» **ATIÉNDETE YA** ««

»» **VALORACIÓN PARA CIRUGÍA LASER** ««

(cirugía para ver mejor sin lentes) **SIN COSTO**

SEEMAX LASER ATIENDE ENFERMEDADES DE LOS OJOS:

- Catarata ● Desprendimiento de retina
- Ojo diabético ● Glaucoma
- Fotocoagulación con láser ● Miopía
- Hipermetropía ● Astigmatismo
- Vista cansada ● Trasplante de córnea
- Estrabismo ● Pterigion ● Queratocono
- Implantes intraoculares ● Lasik



CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN
EL MES DE OCTUBRE AL
PRESENTAR ESTE CUPÓN
(PREVIA CITA).

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140

Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com